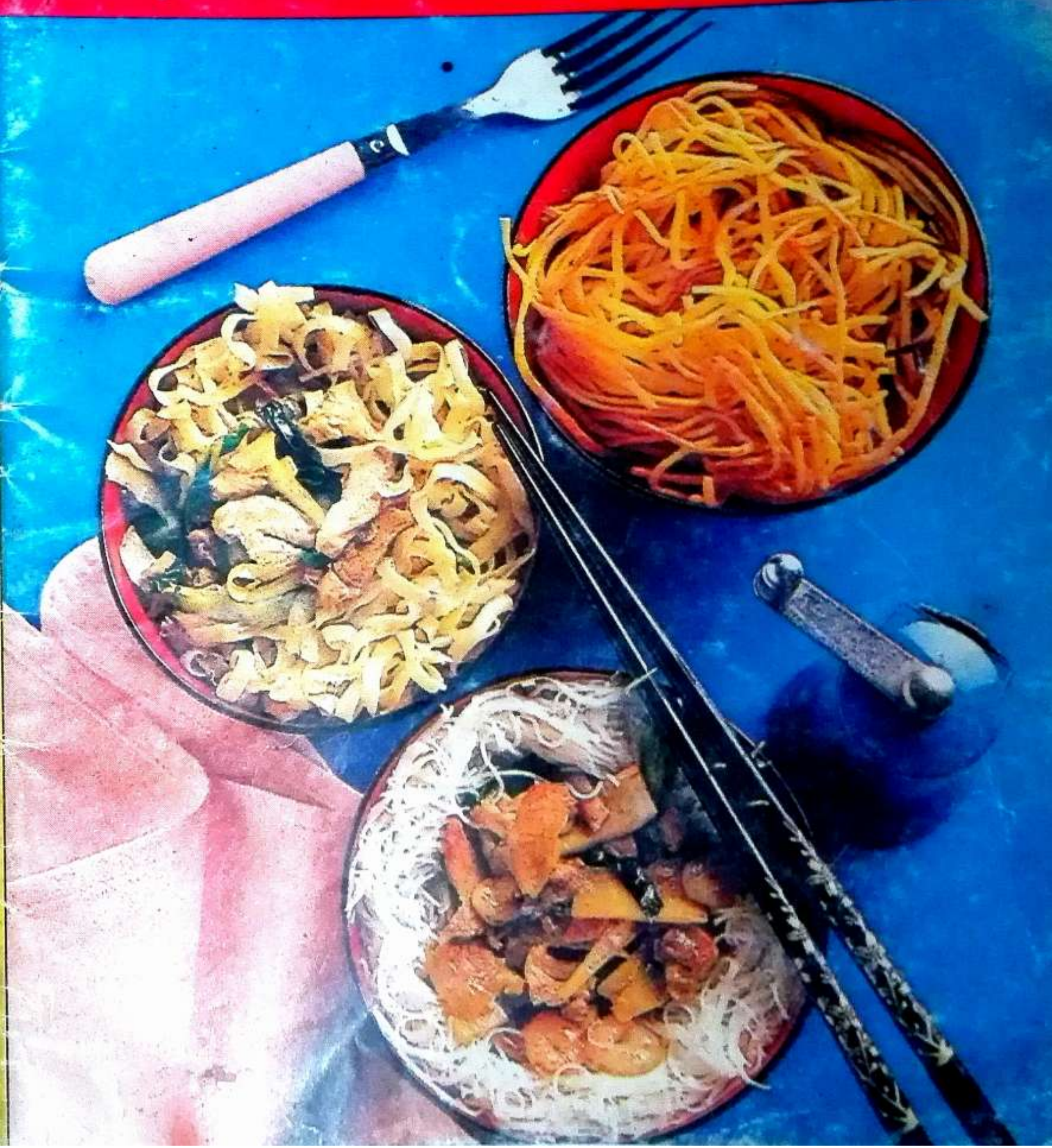
COCINA CHINA

EL CHIFA AL ALCANCE DE TODOS



¡CHIFA PARA TODOS!

GRAN RECETARIO DE COMIDA CHINA

INDICE

SOPAS

PURO CHIFA

Especial: Guía Comida China (Pág. Central)

PRESENTACION

Es notable el interés mostrado en la mujer latina, por todos aquellos temas que tienen que ver con las tareas del hogar, la cocina y obviamente la felicidad de su familia. Y esa loable preocupación, nosotros como editores la hemos palpado directamente con el éxito alcanzado en dos títulos excepcionales: Comida Criolla y más recientemente el recetario de Repostería.

Pero la demanda respecto de estos temas sigue latente y multiplicándose en variedad. Tomando en cuenta esas expectativas y considerando que la COMIDA CHINA goza de gran aceptación en nuestro medio, es que nos hemos visto motivados a crear un compendio especializado de platos chinos, sus variedades, las presentaciones de acuerdo con el clásico ordenamiento de entradas, sopas y platos principales, sin olvidar la delicia de sus postres, lo exótico de sus bebidas y aquellos consejos prácticos que auxilian enormemente a la reina del hogar.

Ahora bien, incluimos un diccionario acorde que definirá cada una de las acepciones orientales que desconocemos, las direcciones de los locales donde encontrarán los productos especiales y la explicación didáctica de cada uno de los platos chinos más requeridos en los tradicionales chifas de la ciudad.

Estamos seguros qu Ud. ganará en prestigio por la habilidad de su tarea, recibirá expresiones de admiración y la familia le estará agradecida. Por eso tenga siempre esta obra al alcance de su mano.

LA EDITORA



* Compilación, creación y diseño de la editora.
Se imprimió en sus talleres del Jr. Miguel Zamora 148 - Lima.
* Teléfono. 247323.

Trabajo editorial:
Fernando Grados L.

Arte:
Elías Osorio A.

Comp. Textos Láser:
Luis Sierra C.

Colaboración:
César Ponce
Olga Quiroga
Rocío Dávila E.
Roxana Espinoza

COMERCIALIZA
Distribuidora
Hugo Takara
Vásquez

ENTRADAS EN EL CHIFA

Nabo encurtido

* Pelar y rebanar muy fino las cortezas de 1 kilo de tajaditas de nabo. Dejarlos macerar por 1/2 hora en sal. Luego lavarlos bien varias veces, exprimirlos y llevarlos a otro recipiente agregando 200 gramos de azúcar blanca, 5 cucharaditas de vinagre blanco y 1 ají verde cortado en tiritas (sin pepas ni venas). Dejar encurtir por espacio de tres a cuatro horas.

Salsa Mandarín

En una sartén con aceite bien caliente en el fuego, incluir 1 taza de Lay-chi-con (chirimoyitas chinas), 1 cucharadita de aceite blanco, 1 cucharada de Ketchups, 2 cucharaditas de sillao, 1/2 cucharadita de sazonador y 3 cucharadas de aceite vegetal. Al primer hervor agregar 2 cucharaditas de chuño disuelto en agua. Mover hasta que espese.

Encurtido de Kión
(cortado en tajaditas)

Dejar 50 gramos de kión en infusión por 1/2 hora. Lava- con sal, para luego enjuagarlo bien. Exprimir y depositar el preparado en un recipiente con 1/2 cucharadita de vinagre blanco. Dejar encurtir por lo menos 1 hora.

Salsa de Frutas

Unir en un tazón: 3/4 de cucharadita de vinagre, 1/2 taza de jugo enlatado de frutas, 1/2 cucharadita de ketchups, 1/2 cucharadita de sillao, 1/2 cucharadita de sazonador y 1 cucharada de azúcar.
En una sartén con aceite caliente incluir la mezcla y al hervir, agregar 1 cucharadita de chuño disuelto en agua fría y revolver hasta que la salsa esté espesa.

Salsa con Tamarindo.

Disolver en un tazón: 7 cucharadas de azúcar, 1 1/2 cucharaditas de sillao, 1 cucharada de chuño, 1 cucharada de vinagre blanco, 1 cucharadita de sazonador y 1 cucharada de ketchup; todo esto con 1 y 1/2 taza de agua. Colocar en una sartén al fuego, con aceite bien calien- . Dejar hervir hasta que espese.

Para las sopas wantan

PREPARE ASI LOS FIDEOS RELLENOS

ESPECIAL DE GALLINA

* Picar medio kilo de gallina en finito. Añadir 10 gramos de (Ton-kú) hongos cortado en menudo, culantro también picado, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de sazonador y la yema de un huevo. Mezclar todo el preparado.
* Con palitos de chifa o Faichi (sino puede hacerlo, empiece con un tenedor) coger una porción de relleno y colocar en una de las esquinas de la pasta, doble y dele vuelta. Utilice el mismo relleno a modo de "pegamento" para todas las esquinas que se van a unir.
* Hervir agua en una olla y en ese momento añada las pastas rellenas. Remover continuamente el preparado, cuidando que no se vayan a pegar entre sí, de este modo hasta que hierva nuevamente el agua. Luego dejar a fuego lento hasta que los fideos empiecen a flotar en la superficie del agua.
* Escurrir y colocar en una sopera.

WANTAN DE PATO

* Moler la carne de pato, las partes convenientes para ello.
* Incluir una yema de huevo, una pisca de sal y sazonador al gusto. También el aceite de ajonjolí.

* Mezclar todo y proceder conforme a la explicación del relleno anterior.

ESPECIAL DE CAMARONES

Moler 100 gramos de carne de pollo y 10 camarones pelados y frescos. Agregar una yema de huevo, 1/2 cucharadita de sal, la misma medida de sazonador, pimienta blanca molida al gusto, 1/2 cucharadita de aceite de ajonjolí y salsa china Joy San Chion.

NO OLVIDEN PEGAR BIEN LOS FIDEOS PARA EVITAR SE DESHAGAN

LA PASTA WANTAN

Si bien es verdad que se pueden adquirir las pastas o fideos chinos en las tiendas especializadas, quedando de su parte la preparación del relleno, de acuerdo al gusto de cada quien, les podemos decir que la preparación de éstos fideos es bastante ardua y delicada. Demanda sobre todo dedicación y conocimiento.

Los únicos ingredientes son 1 kilo de harina, 6 huevos, agua y 1/2 cucharada de sal. Ahora bien, si trabaja con una batidora será mucho mejor, sino échele mano a su esfuerzo. Por otra parte, queda el amasado de la pasta y para ello hay que estar proveído de unos buenos y efectivos rodillos de madera. Lo olvidábamos, el chuño también es un ingrediente indispensable para el acabado del tratamiento de la masa.

WANTAN FRITO

Con salsa de tamarindo

COMPONENTES

* Wantanes rellenos (1 docena).
* Aceite (2 litros)
* Salsa tipo tamarindo (ver recetas pág. 3) - 1 frasco

PREPARACION

* Se recomienda utilizar una olla o sartén bastante grande y con cantidad suficiente de aceite a fin de dorar bien los fideos wantan relleno. Importa mucho conocer cuándo está el aceite en su punto de calentura conveniente.
* ¿Cómo saber ese momento? Cuando al incluir los wantanes, éstos se inflan sin tostarse.
* Se aconseja darles vuelta con la espumadera para que se cocine perfectamente la carne de relleno y el dorado se haga más parejo.
* Cuando estén listos, escúrralos antes de colocarlos en la fuente de presentación.

LA SALSA QUE CONSIGNAMOS EN LA PAGINA 3, DEBE SERVIRSE EN TAZONCITOS APARTE Y CADA QUIEN BAÑARA LOS WANTANES DE ACUERDO A SU GUSTO

LOS ABALONES son unos moluscos muy utilizados en la comida china. Presentan la forma de los champiñones y se utilizan en sopas, platos principales e incluso pastas.

El ajo de la comida china jamás se utiliza entero. Tiene que triturarlo, picarlo o machacarlo. Preferido para los platos de pescado y carne de vacuno.

SOPA DE SUSTANCIA

(Con Fan-Si)

COMPONENTES

1 Carne de vaca, molida (300 gramos)
2 Agua fría (1 litro)
3 Kión, picado (1 cucharada)
4 Sal (1 y 1/2 cucharadita)
5 Sazonador (1 cucharadita)
6 Aceite (1 cucharada)
7 Chun choy - en tiritas- , (1 cucharada)
8 Fan si -fideitos chinos- , (10 gramos)

PREPARACION

* Remojar el Fan-Si o fideitos chinos una hora antes de iniciar la preparación. Luego, escurrirlos y cortarlos en dos grupos.

EL CALDO

* En 1 litro de agua fría colocado en una olla, incluir la carne molida.
* Cuando hierva el caldo y espume, agregar el kión y el "Chun-choy" en tiritas.
* Sazonar con sal y sazonador.
* Hervir a fuego lento durante 5 minutos.
* Añadir el Fan-Si. Aguardar que hierva 5 minutos más.
* Agregar el aceite. Puede incluirse ramitas de culantro.
* Servir al instante, para evitar que los fideos consuman el caldo.

PREVENGA EL COLERA CON ASEO

SOPA WANTAN

INGREDIENTES

* Fideos Wantán, rellenos (4 docenas).
* Menudencia de gallina (1/4 de Kg.)
* Lomo de chancho (200 gramos)
* Cebollitas chinas (1 atado)
* Caldo de huesos (2 litros)
* Pato asado (200 gramos)
* Gallina sancochada (200 gramos)
* Chancho asado (100 gramos)
* Sazonador (6 sobrecitos) ** Pimienta blanca molida (al gusto) ** Sal (4 cucharaditas) ** Aceite (2 cucharadas) ** Col china (200 gramos) ** Arvejitas chinas (100 gramos).

PREPARACION

* Hervir agua en una olla. En el preciso momento, incluir los fideos wantán rellenos. Mover de cuando en cuando, hasta que el caldo hierva nuevamente. Luego colocarlo a fuego lento hasta que lleguen a flotar los fideos.
* Sacar los fideos y dejarlos escurrir en una sopera.
* En los 2 litros de caldo de huesos (colado) incluir la menudencia, el lomo de chancho, la col china en tajadas y las arverjitas sin el tronco.
* Sazonar con sal y sazonador.
* Dejar hervir durante unos minutos. Añadir el aceite.

* Todo el preparado anterior incluirlo en la sopera con los fideos wantán.
* Añadir encima de la sopa la gallina sancochada, el pato y el chancho asado, cortados en trocitos. Agregar las cebollitas picadas.
* Antes de servir, cernir pimienta al gusto.

*El sillao se sirve de acuerdo al gusto de la persona

* Los chinos –a pesar que otros digan lo contrario– no exageran con los condimentos o aderezantes. Los emplean –sin embargo– para resaltar el sabor de las comidas.
* Tenga presente que en la cocina china importa mucho que los platos se sirvan generalmente bien calientes. El no hacerlo de esta manera, puede mermar la delicia de sus preparados.
* Tradicional y exquisitamente el té es la bebida adecuada para <u>acompañar</u> la comida china.

CONSEJOS UTILES

* Si tiene que dorar (carnes, verduras o aderezos) con margarina, recomendamos agregar una o dos cucharadas de aceite –según la proporción, con el fin que la grasa no se oscurezca y no se queme con suma rapidez.
* Se aconseja hacer incisiones con la punta del cuchillo las presas de pollo, para lograr un frito perfecto. Estas incisiones no deben ser demasiado grandes.
* En caso tenga que realizar una receta a base de coliflor, hágala cocinar con agua, sal y un poquito de leche. Con ello logrará que la fusión resulte más limpia y evitará el fuerte aroma que despide este producto natural.



* En la cocina china, cualquier ingrediente que requiera ser pasado por el sartén (frituras), debe estar previamente aromatizado. Por ejemplo, las carnes pueden pasarse por vino de cebada y sal, o jenjibre y lograrán un sabor exquisito.
* En los platos a base de pescado, éstos deben servirse calientes.

SOPA DE PATO

(Con Tallarines)

INGREDIENTES

* Menudencia de aves (1/4 Kgs.)
* Lomo de chancho (200 gramos)
* Pato asado (200 gramos)
* Gallina sancochada (200 gramos)
* Chancho asado (100 gramos)
* Col china (100 gramos)
* Arvejitas chinas (100 gramos)
* Fideos fritos (2 paquetes)
* Sazonador (6 sobrecitos)
* Pimienta blanca molida (al gusto)
* Sal (4 cucharaditas)
* Aceite (2 cucharadas)
* Caldo de huesos (2 litros)
* Cebollita china (1 atado).

PREPARACION

* Hervir en una olla grande, buena cantidad de agua. Al primer hervor, incluir los fideos fritos.
* Mover el hervido, procurando desenrollar los fideos. Luego sacarlos, escurrirlos y depositarlos en una sopera.

* En otro recipiente que albergue los 2 litros del caldo de huesos, agregar la menudencia, el lomo de chancho y la col china cortada en tajadas. También incluir las arverjitas sin el tronquito.

* Sazonar con el sazonador y la sal.
* Dejar que hierva unos minutos y añadir las 2 cucharadas de aceite.

* En la sopera que contiene los fideos, depositar todo el contenido del caldo hervido. Añadir la pimienta blanca molida.
* Se adorna esta deliciosa sopa, con el pato asado, la gallina sancochada y el chancho asado cortado en pedacitos. También con las cebollitas chinas picadas.

Recuerde que...

* En la comida china el uso de la leche está vedado. Ni siquiera se utiliza para bebidas y el queso, nada que ver con tenerlo en cuenta...
* Así como no se emplean algunos productos, otros son los preferidos en la comida oriental. El pescado es uno de ellos. Luego de lavarlo –aconsejamos– agregarles sal y limón para aumentar la exquisitez de su carne...
* Si quiere ser campeona en comida china, tanto las verduras como el pescado u otra carne, deben estar frescos. De lo contrario, mejor no insista en competir.



* En lo que respecta a la carne de gallina o la de cualquier ave, principalmente si ésta es dura, aconsejamos embadurnarle con limón tanto por dentro como por fuera. Logrará con ello suavizarla en forma notable y a la vez blanquear su posible color oscuro.
* Asimismo, si busca un mejor horneado de las aves, coloque en la parte baja una fuente con agua para que allí se deposite la grasa y el fuego avive su temperatura.

SOPA FUCHI FU

INGREDIENTES	PREPARACION
* Menudencias de ave (1/4 de kilogramo) * Huevos (3) * Sal (4 cucharaditas) * Caldo de huesos (2 litros) * Chuño (3 cucharadas) * Col China o Siu-Choy (300 gramos) * Pimienta molida blanca (1/2 cucharadita) * Sazonador (6 sobrecitos) * Aceite (1 cucharada) * Arverjitas chinas (100 gramos)	* Las menudencias - previamente lavadas- picarlas en pedacitos. Hacer lo mismo con las arvejitas; el tronco de las hojas de la col china. * Con la olla en el fuego que contiene el caldo de huesos (colado), incluir las menudencias. Que espume el caldo. Añadir las arvejitas y la col. * Sazonar con sal y sazonador, agregando la pimienta molida. * En pleno hervor, incorporar el chuño inglés, disuelto en 3 cucharadas de agua fría. * Revolver y en el tercer hervor, adjuntar los huevos batidos y el aceite. * Revolver. Esperar y servir caliente.

CALDO DE PATITAS

INGREDIENTES

Patitas, cabezas, pescuezos y alitas (3/4 Kgs.) de gallina.
* Kión en tiritas (20 gramos
* Sazonador (1 y 1/2 cucharaditas)
* Cebollitas chinas (1 y 1/2 atado
* Pisco (1 y 1/2 copita)
* Sal (1 y 1/2 cucharadita)
* Ciruelas chinas o Jon-Chu (18)
* Kichi (30 gramos)
* Yuen Yop (10 gramos)
* Woy San (30 gramos)

(Ver Diccionario de Página Central).

PREPARACION

* Primero, lavar bien las patitas y las otras menudencias de la gallina.
* En baño maría, colocar una olla con 2 y 1/2 litros de agua hirviendo y agregar las patitas, cabezas, pescuezos y alitas correspondientes.
* Agregar la copita y 1/2 de pisco, las ciruelas, el kión, el ki-chi; el yuen-yop y el woy san.
* Sazonar con sal, sazonador y dejar cocinar por espacio de 2 horas a fuego lento.
* Se sirve con la cebollita china cortada en pedacitos finos.

* Antes de finalizar algunos alcances importantes:
- Si va a cocinar chifa, les aconsejamos estar prevenido. Para ello prepárese a tener picados las verduras, carnes y los otros vegetales que suelen utilizarse en la comida china.
- Para que sus tortillas estén esponjosas, agréguele polvo de hornear y lo logrará.

CALDO CON PAC-CHOY (*)

(De pollo, a la minuta)

INGREDIENTES

1) Pollo Pelado (3/4 de kilo)
2) Kión (20 gramos)
3) Chun Choy (20 gramos, en tajaditas)
4) Verdura china o Pac-Choy, (200 gramos).
5) Sal (4 cucharadias)
6) Sazonador (1 cucharadita)
7) Caldo preparado de huesos o de pollo (2 litros).

PREPARACION

* En los dos litros de caldo, agregar el pollo cortado en trozos pequeños.
* Incluir el Chun-Choy y el Kión.
* Que el preparado hierva durante diez minutos, inmediatamente después adjuntar el Pac-Choy cortado en trocitos.
* Dejar que cocine durante dos o tres minutos más.
* Antes de servir, espolvorear pimienta molida, blanca.

ARROZ BLANCO SIN SAL

PREPARACION

Es un rico componente muy utilizado en la comida china, porque combina con todas sus potajes. Su

preparación es sencilla: Lavar bien 2 tazas de arroz, sin maltratarlo mucho para evitar se desmenuce en la cocción. Colocar en una olla y agregar las 2 tazas de agua. Tapar bien y llevar al fuego.

Cuando hierva bajar la temperatura y esperar que el arroz granee. Dejarlo reposar antes de servir. Es mejor si se utiliza arroz extra. Servir en tacitas.

CHANCHO ASADO CON TAMARINDO

INGREDIENTES

* Chancho asado o Chai-Su (450 gramos)
* Cebollitas chinas (1 atado)
* Ají verde (1)
* Chuño (2 cucharaditas)
* Ajos (1 diente, machacado)
* Manteca (2 cucharadas)
* Vinagre blanco (2 cucharadas)
* Azúcar (5 cucharadas)
* Tomate (300 gramos)
* Sillao (una cucharada)
* Sazonador (1/2 cucharadita)

* Dorar en manteca bien caliente el diente de ajo machacado.
* Agregar el chancho asado cortado en rodajitas, los tomates también picados, el aji verde cortado en tiras, el sazonador y el azúcar.
* Verter el vinagre blanco y el sillao.
* Añadir el chuño disuelto
* Mover hasta que quede espeso el preparado. Esparcir la cebollita china picada en pedacitos. Retirar del fuego y servir.

GUIA DE LA COMIDA CHINA

TRADUZCA EL CHINO

En estas recetas y en otras que reunimos en el presente recetario, surgen algunos ingredientes que tienen acepciones chinas. Veamos cuáles son sus significados:

* Jon Chu.- Variedad de ciruela o dátil chino. Tiene generalmente sabor dulce.
* Kichi.- Son pepitas rojas que sirven para dar sabor y color a la comida china.
* Woy San.- Preparado chino que adereza las comidas y presenta forma de rodajitas blancas.
* Yuen Yop.- Variedad de frutas secas.

* La arverja china tiene bastante similitud con las nuestras. La diferencia notable radica en que son más chatas y su fruto es pequeño.
* El BAMBU, mencionado en alguna receta de este manual, es un producto importado y viene envasado en conservas. Su nombre en chino es Choc Suin.
* La CEBOLLETAes un producto vegetal parecida a la cebolla que usamos comúnmente. Posee bulbo más pequeño y sus hojas son comestibles.
* Gengibre es sinónimo de kión. Son iguales.
* La Salsa de Ostión es preparada a base de mariscos. Es bastante requerida en los chifas. También se le conoce con el nombre de JO YAU.
* El pisco chino viene importado y se debe certificar su calidad para utilizarlo. Se le conoce con el nombre chino de MUY CUEY LU.

En la mesa China, se acostumbra a presentar todos los potajes de una sola vez. Asimismo, es otra tradición que la sopa acompañe todo el transcurso del almuerzo o la cena familiar. La hacen durar con ese propósito. Además guardan especial interés por servir los potajes que presenten variedad de colores y con armonía. De ello aprovechan por la diversidad de productos vegetales y de carnes que suelen utilizar en sus preparados.

INQUIETUDES

El Chun-choy tiene bastante parecido al nabo. Se trata de una verdura que se presenta de manera seca y con sabor salado. Lo venden en atadítos, los mismos que contienen al Chun choy en rodajitas.

Por su parte, el Pac-Choy o Pac Choy Sam, es una verdura muy utilizada en la comida china, de sabor agradable. Se caracteriza por poseer un tallo verde y delgado, con flores de color amarillo.

PALABRAS CHINAS UTILIZADAS EN ESTE MANUAL

CAU CHOY: Es el ajo chino. Tiene forma plana.
CHA SIU: Es el chancho asado.
CHI MAY FAN: Es la harina en base a arroz.
CHOC SUIN: Es el bambú. Viene importado.
CHUN CHOY: Parecido al nabo. Es una verdura seca y viene embolsada en trozos o en ataditos.
FAN SI: Conocidos como fideítos chinos. Son hechos a base de arroz.
JOY SEN CHION: Es un preparado procesado en base a ciruelas chinas. Estas presentan sabor dulce y a la vez picantito.
LAY CHI CON: Son las chirimoyitas chinas. Vienen y se utilizan secas.
JO LAN TAU: Son las arverjitas chinas.
MEN SI: Es una salsa china preparada en base a soya.
SOP KAM: Se trata de unos encurtidos, ya sean de verduras o frutas.
TAU FU: Es el jugo de frejoles cuajados. Presentan forma de pancitos.
TAU SI: Frejoles chinos negros. De sabor algo amargo.
TAY CHOU KOU: Es la gelatina china, preparado en base a algas marinas.
TON KU: Son los hongos chinos.Se recomienda remojar antes de utilizar. Son carnosas; se les elimina el tronquito o talo.
UM GION FAN: Es una composición de productos varios, en el que predomina la canela china. Presenta un color marrón y vienen embolsada.

Por razones comprensibles, no podemos brindar locales comerciales específicos en los que Ud. puede hallar fácilmente los productos chinos expuestos en este gran recetario. Sin embargo, le indicaremos las calles principales en las que sí podrá hallar el lugar escogido para su objetivo. Es fácil hallar con ellos. Son varios los establecimientos y se ubican en los contornos del Mercado Central de la capital, principalmente en la CALLE CAPON, tradicional sector de la ciudad en la que confluían los mejores Chifas de antaño. Esta calle -su verdadero nombre es el Jirón Ucayali y las cuadras 6 y 7 son aquellas donde se ubican estos negocios. También los hay en la cuadra 6 de Huallaga, y en las que circundan el Mercado: Jr. Ayacucho y Jr. Andahuaylas.
Servidos y a comenzar con la sazón.

EL YA TRADICIONAL ARROZ CHAUFA

COMPONENTES

* Arroz cocido (2 tazas).
* Chancho asado (200 gramos)
* Sillao (1 cucharada)
* Huevos (3)
* Sazonador (1 y 1/2 cucharadita)
* Aceite (7 cucharadas)
* Cebollitas chinas (8)
* Sal (2 y 1/2 cucharaditas).

PREPARACION

* Picar el chancho asado en cuadritos, así como la cebollita china de la misma manera.
* En otro recipiente, con los 3 huevos preparar una tortilla, conjuntamente con 1/2 cucharadita de sal, igual cantidad de sazonador y freirla en una cucharada de aceite, bastante caliente. Ya lista, cortarla en cuadraditos similares al chancho asado.
* En otra sartén limpia, incluir 6 cucharadas de aceite y calentarlo bastante. Inmediatamente después añadir las 2 tazas de arroz cocido, que debe estar graneado de manera conveniente. Moverlo y hacerlo saltar, hasta que se separen a la vista.Agregue 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de sazonador, 1 de sillao, el chancho asado y finalmente la cebollita china, previamente cortados como lo explicamos líneas arriba.
* El sabroso y tradicional arroz chaufa, estará listo para servirlo.

VARIEDADES DEL ARROZ CHAUFA

* Ambas variedades, llevan consigo el Arroz chaufa (preparado) que consignamos en la receta anterior.

... CON GALLINA Y CAMARONES

* Agregados

* Gallina (200 gramos)
* Camarones pelados (200 gramos)
* Sillao (2 cucharadas).

PREPARACION

Dorar en la sartén la gallina cortada en tiritas largas. Añadir las colitas del camarón picado. (Este último debe estar pasado por agua hirviendo).

* Añadir las 2 cucharadas de sillao y mezclar todo el preparado con el arroz.

CON PATO ASADO

* Agregados

* Pato deshuesado y asado (250 gramos).
* Sillao (al gusto)
* Sazonador (al gusto)
* Culantro

PREPARACION

Ya preparado el arroz chaufa conforme a la receta acotada, servir y adornar con el pato asado cortado en rodajas y culantro picado (al gusto). Incluir sillao también según preferencias.

KAM LU WANTAN

INGREDIENTES

* Wantanes rellenos de gallina (4 docenas).
* Menudencia de ave (1/2 kilo)
* Pato asado en tajaditas (50 gramos)
* Pollo crudo en tajaditas (50 gramos).
* Piña en rodajas de conserva (Dividirlas en 6 partes).
* Sal (3/4 de cucharaditas).
* Sillao (1 cucharadita)
* Sazonador (1/2 cucharadita).
* Ajo machacado (1 diente).
* Camarones chicos (15)
* Ají verde en tiritas (1)
* Pimiento cortado en tiritas (la mitad de uno)
* Cabecitas de cebolla china picadas en rodajitas (6)
* Salsa tipo tamarindo (4 frascos)

PREPARACION

* Sancochar ligeramente la menudencia de ave y cortar en tajaditas. Llevarla al chorro de agua y escurrirlas.
* En una sartén honda con dos cucharadas de aceite, calentar el ajo picadito, el ají y el pimiento.
* Añadir las tajaditas de pollo, los camarones y las menudencias. Sazonar con sal, sazonador y el sillao. Mezclar y remover todo, para agregar inmediatamente la salsa de tamarindo.

Cuando hierva el preparado, incluir las cabecitas de la cebolla china picadas.

* Por su parte los wantanes rellenos de gallina, deben dorarse conforme explicamos en la página 8 de esta obra.
* Servir acompañados de la salsa preparada.
* Es aconsejable que aparte se sirva la salsa de tamarindo nuevamente hervida y caliente en el momento preci-

PESCADO FRITO CON SALSA DE MEN - SI

COMPONENTES

* Pescado (800 gramos)
* Men-Si (40 gramos)
* Sal (2 cucharaditas)
* Cebollitas chinas (1 atado)
* Sillao (1 cucharada)
* Ajos (2 dientes, machacados)
* Chuño (2 cucharaditas)
* Kión (20 gramos machacado)
* Sazonador (2 sobrecitos)

PREPARACION

* Es recomendable que el pescado sea de carne blanca y esté fresco. Limpiarlo bien. Cortar el cuerpo en cruz y refregarle sal tanto por fuera como por dentro.
* Llevarlos a la sartén y freírlos en aceite bien caliente, hasta que estén dorados. Trasladarlos a una fuente.
* Aparte, incluir en una sartén dos cucharadas de aceite, dorar los ajos machacados con los 40 grs. de men-si y el kión. Incluir la taza de agua, el sazonador y la cebollita china picadita.
* Diluir el chuño en agua fría y agregarle a este último preparado. Revolver bien y cuando esté espeso, vierta la salsa sobre la fuente del pescado frito. Deliciosa.

CARNE DE CHANCHO

Con Tamarindo

COMPONENTES

* Carne de cerdo (3/4 de kilo)
* Vinagre blanco (3 cucharadas)
* Sillao (2 cucharadas)
* Ají verde (1)
* Ajos (2 dientes)
* Chuño (1 cucharada)
* Cebollitas chinas (2 atados)
* Azúcar (4 cucharadas)
* Sal (2 cucharadas)

PREPARACION

* Proceder a cortar la carne de cerdo en trozos acordes.
* Diluir el chuño en agua, sal y el sazonador. Colocar en este recipiente (fuente) la carne previamente picada. Llevar al sartén. Freír con manteca bien caliente.
* Hacer otro preparado: En base a los ajos, sólo la carne, el ají verde cortado en tiras, el sillao, el vinagre y el azúcar.
* Inmediatamente después –en plena fritura– agregar media taza de agua y una cucharadita del chuño diluido.
* Fusionar o mezclar todo el preparado y en el instante que empiece a espesar, añadir las cebollitas chinas cortadas finamente.
* Servir caliente. Con el tradicional arroz blanco sin sal, resulta una combinación exquisita.

SALTADO CON CARNE DE CHANCHO

INGREDIENTES

* Fideos chinos (6 paquetes).
* Carne de chancho (1/2 kilogramo) mejor lomo, picado en tiritas.
* Apio blanco (350 gramos)
* Cau-choy (1 atado) cortar en trocitos.
* Col china (350 gramos) tronco cortado en pedazos.
* Cebolla criolla (150 gramos), picada en tiras.
* Ajo molido (Uno)
* Sal (4 y 1/2 cucharaditas)
* Sazonador (1/2 cucharadita)
* Sazonador para la carne, (1/2 cucharadi ta)
* Chuño (1 y 1/2 cucharadita)
* Manteca (4 cucharadas)
* Pimienta blanca (al gusto)
* Culantro (5 hojitas)
* Sillao, mezclado con el jugo de un limón (al gusto)

INGREDIENTES

PREPARACION

* Hervir los fideos chinos en agua, moviéndolos constantemente con el fin de desenrollarlos y dejarlos escurrir.
* Proceder a freirlos en una sartén hasta que los fideos queden tostaditos. Llevarlos a una fuente grande.
* Aparte, en la sartén con las 4 cucharadas de manteca caliente, dorar los ajos junto con la carne, sazonada con sal y sillao.
* Incluir en este preparado todas las verduras cortadas convenientemente. Agregar el sazonador y hacer saltar en el sartén.
* Agregar encima el chuño diluido y cuando esta mezcla espese, vaciarla sobre la fuente donde se encuentran los fideos fritos.
* Se puede cernir sobre el tallarín pimienta blanca al gusto y las hojitas picadas de culantro. Del mismo modo, incluir sillao si es de su preferencia.

TALLARINES SALTADOS CON SAM-SI

INGREDIENTES

* Fideos "Jou Mee" (3 paquetes).
* Pechugas de pollo (2)
* Taza de bambu, Choc-Suin (1 y 1/2 taza)
* Aceite
* Pimienta blanca molida (al gusto)
* Limón (1)
* Fansi fritos –fideitos chinos– (10 gramos)
* Jo lan tau o arverjitas chinas (1 taza)
* Chuño (1/2 cucharada)
* Hongos o Tonkú (6)
* Pon yui o abalones (1/2 lata)
* Sal (2 cucharaditas)
* Sazonador (1/2 cucharadita)
* Sillao (1 cucharadita)
* Ajo machacado (1 diente)
* Salsa de Ostión (2 cucharaditas)
* Culantro en ramitas.

INGREDIENTES

PREPARACION

* Corte en tiritas las pechugas de pollo.
* Remojar los hongos 1 hora antes de utilizarlos, luego lavarlos, rebanar el tronquito y fraccionarlos en tiras gruesas. Cortar igual el bambú y los abalones.
* Volcar los fideos previamente cocidos en una sartén con 1 cucharada de aceite bien caliente. Freir lentamente.
* Dorarlos con otra cucharada de aceite. Llévelos a una fuente.
* En otra sartén con aceite bien caliente, freir los ajos con el pollo. Aderezarlos con la sal y el sillao. Añadir, los hongos, el bambú y los abalones, así como el Jo-lon-tau, el sazonador y la salsa de ostión. Hacer saltar el preparado en el sartén.
* Agregar el chuño disuelto en agua fría. Revuelva y cuando esté espeso, llevar el preparado y echarlos sobre la fuente de tallarines.
* Puede incluirse el Fan-si como adorno así como el culantro picado. Sillao de acuerdo al gusto.

PICHONES AL HORNO

INGREDIENTES

* Pichones gordos y tiernos (2)
* Sal molida (1/2 cucharadita para cada pichón)
* Sillao mezclado con agua hervida fría.
* Um gion fan (Ver página central). 1/8 de cucharadita para c/ pichón.
* Conserva de encurtidos o Sap Kam (1/2 lata)

INGREDIENTES

PREPARACION

* Desangrar los pichones, cortándolos por el sector del cuello.
* Calentar agua en una olla grande. Antes que hierva introducir los pichones para que el proceso del pelado resulte fácil. Tienen que estar bien sumergidos.
* Ya pelados, abrir los pichones por el sector del vientre, extrayéndoles las vísceras y el bofe. Hacer lo mismo con el buche. Luego lavarlos interna y exteriormente, para después escurrirlos.
* Bañar por fuera con el sillao mezclado con agua. Por dentro, hacerlo con la sal y el polvillo Um gion fan.
* Trasladarlos al horno y situarlos en la rejilla. Debajo de ésta, colocar una fuente para recibir la grasa. La temperatura debe fluctuar entre los 300 grados Farenheint. Esperar durante media hora.
* Cuando están listos, sacarlos, dejar que enfríen y cortarlos en trozos.
* Servirlos al centro de un plato, adornándolos con el contenido de la conserva de encurtidos.

Los langostinos en el chifa

CON PASTA Y VINO

INGREDIENTES

* Langostinos pelados (500 gramos)
* Manteca (2 cucharadas)
* Piel de limón picada (2 cucharaditas)
* Ajo picado (1 diente)
* Sal (1 cucharadita)
* Cebolla troceada (1 cucharada)
* Caldo (2 cucharadas)
* Pasta de sedimento de vino (3 cucharadas)

PREPARACION

* En una sartén calentar bien las 2 cucharadas de manteca. Incluir la piel de limón, el ajo y la sal. Hacer saltar durante 15 segundos.
* Añadir la cebolleta y los langostinos; saltando nuevamente, pero esta vez por dos minutos.
* Ahora agregar el caldo, la pasta del sedimento de vino y hacer saltar por un minuto.
* Servir caliente en fuente grande.

LANGOSTINOS EN TORTILLA

INGREDIENTES

* Langostinos pelados (500 gramos) * Sal (1 cucharadita) * Huevos (3) * Cebollinos troceados (2 cucharada) * Aceite vegetal (4 cucharadas) * Pimienta (al gusto) * Jerez (2 cucharadas)

PREPARACION

* Con 1/2 cucharadita de sal frotar los langostinos.
* Aparte batir los huevos con la otra 1/2 cucharadita de sal y los cebollinos.
* En una sartén calentar y agregar los langostinos, haciéndolos saltar durante 1 minuto y quince segundos. Añadir los huevos batidos. Hacerlo posibilitando que toda la mezcla se extienda por todo el recipiente y a fuego moderado.
* En el momento que la tortilla esté casi concluida, esparcir la pimienta y el jerez. Acomodar y servirla sobre una recipiente grande. Esta receta puede servirse para unas 6 personas.

PESCADO AL VAPOR

COMPONENTES

* La cola de un pescado grande (aprox. 400 gramos).
* Tau-si molido (3 cucharadas)
* Kión en tiras (2 cucharadas)
* Sal (1 y 1/2 cucharaditas)
* Sazonador (1 cucharadita)
* Aceite (2 cucharadas)
* Sillao (1 cucharada)
* Cebollitas chinas en rodajas (3)
* Culantro (al gusto).

EL PROCESO

* Quitar las escamas de la cola del pescado, haciéndolo en sentido inverso. Lavar bien para proceder a hacer cortes en aspas por ambos lados, hasta llegar al espinazo.
* Colocar en una fuente honda o tazón. Aliñar por los dos lados con la sal, el sazonador y el sillao.
* Cubrir el pescado con el Tau-si molido y añadir el kión en tiritas.
* Cocinar el pescado en baño maría por espacio de diez minutos. Sacar y decorar antes de presentar a la mesa con las cebollitas y el culantro, ambos cortados en menudito.

TORTILLA EN CHIFA: LA MAS FACIL

PREPARACION

* Batir 2 huevos. Sazonar con 1/4 de cucharadita de sal y 1/2 sobrecito de sazonador. Agregar cebollita china picada. Combinar todo y llevar la mezcla a la sartén con manteca bien caliente.
* Se puede utilizar sillao, de acuerdo con el gusto de los invitados.

PATO CON SALSA DE OSTION

INGREDIENTES

* Pato asado (1/2 kilo)
* Arverjitas chinas (150 gramos)
* Chuño (1 cucharada)
* Cebollitas chinas (1 atado)
* Ajos (2 dientes machacados)
* Manteca (2 cucharadas grandes)
* Sillao (1 cucharada)
* Sal refinada (1 cucharada)
* Sazonador (1/2 cucharadita)

PREPARACION

* Picar el pato asado en rodajas. Hacer algo similar con las arverjitas, pero sólo su tronquito.
* En sartén con manteca, freír los ajos, añadir las arverjitas, el sazonador y la sal. Hacer saltar 5 minutos y de inmediato agregar el pato, el sillao y la salsa ostión.
* Incluir medio cucharón de agua, el chuño disuelto en agua y la cebollita cortada en rodajas. Mezclar todo y retirar cuando la salsa esté espesa. Retirar del fuego y servir.

CARNE DE VACA CON TAU FU

INGREDIENTES

* Lomo (1 kilo) * Pancitos de Tau Fu (15) * Cau choy o verdura china (2 atados) * Menzi (30 gramos) * Chuño (2 cucharadas) * Manteca de chancho (4 cucharadas) * Sal refinada (2 cucharadas).

PREPARACION Poner al fuego una sartén con manteca. Añadir la carne picada en pedacitos. También los ajos chancados. Aderezar con sal y agregar los pancitos y el menzi. Asimismo 1 taza de agua. Cocinar a fuego lento por 10 minutos.

* Incluir el chuño disuelto en agua, el Cauchoy y mezclar todo hasta que espese y esté listo para servir.

MIN-PAO DULCE

INGREDIENTES

* Harina preparada (1/2 kilo)
* Leche (1 taza)
* Huevos (2)
* Polvo de hornear (1 y 1/2 cucharadita)
* Sal refinada (1/4 de cucharadita)
* Azúcar (4 cucharadas)
* Papel manteca engrasado con aceite vegetal y cortado en cuadraditos.

PREPARACION

* Sobre la mesa cernir la harina con el polvo de hornear y la sal. Mezclar la leche y el azúcar.
* En otro recipiente acorde incluir los ingredientes secos y luego los huevos, la leche y mezclar con la harina. Amasar convenientemente.
* Dejar reposar por 20 minutos, dejando tapado el tazón con un trapo.
* Hacer bolas pequeñas con la masa suave. Enharinarlas y colocarle al centro una cucharada de frejol colado.
* Envolver formando una bolita y colocarlo en el papel aceitado y con la abertura cerrada de la bolita para abajo, presionar sobre el papel y llevarlos a cocinar a vapor por espacio de 15 minutos.

DELICIAS EN CHINO

LA GELATINA CHINA

Ingredientes

Para la miel

* Agua (1 y 1/2 taza)
* Chancaca (1/2 taza)
* Azúcar (1/2 taza)
* Canela (al gusto)

Para la gelatina

* Tay choy kou (20 grs.)
* Agua (2 litros)

PREPARACION

* Remojar la gelatina por 10 minutos y luego cocinar en agua por el mismo tiempo. Llevar a vasitos o recipientes pyrex.
* Llévela al refrigerador por media hora y agréguele 3 cucharadas de miel.

LA MIEL En una olla con agua cocinar a fuego vivo la chancaca, el azúcar y la canela. Dejar hasta que tome punto de almíbar.

CREMA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

* Agua (3 tazas)
* Agua para disolver harina (1/2 taza)
* Azúcar (7 cucharadas)
* Maizena (2 cucharadas)
* Chi may fan o harina de arroz (4 cucharadas)
* Leche pura (1 taza)
* Esencia de almendra (1 cucharadita)
* Almendras dulces peladas (30 gramos).

PREPARACION

* Disolver el Chi may fan en media taza de agua fría. Colocar en el fuego una olla con las 3 tazas de agua y el azúcar y antes que hierva añada la harina disuelta. Cocine removiendo por 5 minutos. Incluir la leche y la esencia de almendras. Servir en tazas y adornar con las almendras.

PARA ASENTAR SU CHIFA

LOS EXOTICOS COCTELES CHINOS

EL KAM CUAT HELADO

* En una coctelera o jarra, mezclar el jugo de 4 naranjitas chinas y agréguele un vasito de Gin. Incluir hielo picado. Se sirve heladita y se puede adornar con una rodaja de naranjita china como se hace el Cuba Libre.

EL COCTEL MUE CUEY

En un recipiente grande, jarra o en una coctelera, mezclar los siguientes componentes:

* Jugo de piña en conserva (1/2 lata).
* Licor de piña en conserva (1/2 lata).
* Licor chino o Muy Cuey (1/2 vaso). En caso de no encontrar el licor oriental, puede utilizarse el pisco peruano.
* Vodka (1/4 de vaso).
* Añadir hielo picado. Puede agregarse trocitos de piña o también de manzana.
* Servir al instante.

JADE, COCTEL CHINO

En una batidora poner en marcha, con los siguientes ingredientes:

* Muy cuay luy o licor perfumado de la China (1 vasito).
* Crema de menta (1 vasito).
* Helado de vainila (2 bolas).

Procurar un batido suave y servir junto con hielo picado.

COCTEL MEE COCKTAIL

* Efectuar una mezcla de los siguientes componentes:
* Jugo de coco (1 copita) * Jugo de naranja (1 copi) *Whisky (1 copita) * Muy cuey o licor chino (1/4 de copita) * Crema de cacao (1/4 de copita) * Jarabe de goma (1/2 copita) * Amargo de angostura (al gusto).
* Servir toda la mezcla en copas grandes y añadir hielo picado. Especial cuando la comida ha sido abundante.

ANEXO COMPLEMENTARIO

edwar edwar

Si bien es cierto que la receta que consignamos a continuación, nada tiene que ver con nuestro importantísimo Recetario de comida china, en cambio, consideramos que sí se trata de un aporte valioso para el cuidado del físico de la reina de familia. Con esta dieta podrá perder diez kilos en sólo 4 días. Sígalo y lo comprobará.

¡RECETA PARA BAJAR DE PESO!

DESAYUNO	ALMUERZO
* 1 vaso con agua caliente con una cucharadita de miel. * 10 uvas. * 50 gramos de queso. * 1 café negro. * <u>A media mañana</u> puede tomar un vasito de yogurt natural.	* 15 uvas. * 50 gramos de queso danés. * 1 vasito de yogurt natural. * 1 café. * <u>A media tarde</u> puede beber un vaso de té con limón y miel.

EN LA CENA

* 1 vaso de yogurt al natural, con una cucharadita de salsa inglesa, jugo de 1/2 limón, 8 uvas y cubitos de hielo (en el verano).
* Colocar todo en un vaso y servir.
* Luego, un café negro.

edwar